

KREUZ *bunt+ aktuell*



Nr. 181

Mai/Juni

2020

KREUZBUND

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.



Editorial



Nichts bleibt mehr so, wie es mal war, wenn ich den gut informierten Untergangspropheten glauben darf, die sich gerade auf allen Kanälen breit machen. Das wusste schon Heraklith: „Alles fließt!“ Nur eine liebe Verwandte wird nichts ändern. Sie kann doch jetzt nicht mit dem Rauchen aufhören, wo alles so schrecklich ist in der Krise! Sie weiß nicht, dass sich die Sucht ihre Gründe sucht, damit alles so bleibt.

Wie gehen wir mit der Krise um? Wir schauen erstmal weg, weil wir mit Karneval beschäftigt sind und uns dabei nicht von den Chinesen stören lassen wollen. Dafür bricht dann am Aschermittwoch Panik aus und in hektischer Betriebsamkeit werden mal schnell ein paar Grundrechte geschreddert. Das ist alternativlos. Nach einer Woche Shutdown und Homeoffice finden alle, dass wir jetzt aber genug gelitten haben. Das große Jammern beginnt, weil doch Ostern ist und wir unsere Lieben nicht sehen können. Je nach Temperament kursieren auch Witze über Klorollen und Corona-Ostereier (s.o.).

Aus Resignation oder Einsicht finden wir uns damit ab, dass es dauert und machen virtuell Osterbrunch per Videokonferenz (s.u.). Manche helfen auch Anderen und kümmern sich.

In diesem Heft wollen wir beschreiben, wie Abhängige allgemein und unsere Gruppen speziell mit der Krise leben (sollten). ... und erinnern uns daran, „dass es früher einmal schöner war.“

Redaktion

Empfehlungen des Kreuzbund-Bundesverbandes zur aktuellen Corona-Pandemie

Der Bundesverband hat seine Empfehlungen für die Gruppenarbeit in Zeiten von Kontaktbeschränkungen aktualisiert. Wir drucken diese als Auszug ab, damit unsere Mitglieder und Gruppenbesucher/innen nachvollziehen können, warum Gruppensitzungen derzeit nicht stattfinden können. Der vollständige Text steht auf der Homepage des Kreuzbund e.V. Hamm.

Update vom 20. April 2020

Nach wie vor gelten die aktuellen Regeln der Bundesregierung:

- "In der Öffentlichkeit ist zu anderen Menschen als den Angehörigen ein Mindestabstand von mindestens 1,5 Meter einzuhalten.
- Der Aufenthalt im öffentlichen Raum ist nur alleine, mit einer weiteren nicht im Haushalt lebenden Person oder im Kreis der Angehörigen des eigenen Hausstands gestattet.
- Der Weg zur Arbeit, zur Notbetreuung, Einkäufe, Arztbesuche, die Teilnahme an Sitzungen, erforderlichen Terminen und Prüfungen, Hilfe für andere oder individueller Sport und Bewegung an der frischen Luft sowie andere notwendige Tätigkeiten sind weiter möglich."

Wir wissen, wie wichtig die wöchentlichen Gruppentreffen für Suchtkranke und Angehörige sind. Soziale Kontakte, Gemeinschaft und Austausch mit Gleichgesinnten unterstützen und schützen vor Rückfällen. Das Selbsthilfenetzwerk bietet Suchtkranken und Angehörigen Strukturen, Sicherheit und Halt. Doch unsere Fürsorgepflicht in der Sucht-Selbsthilfe muss im Rahmen der Corona-Pandemie den Focus auch darauf richten, dass die meisten unserer Mitglieder und Besucher aufgrund ihres Alters und ihrer Vorerkrankungen zu einem besonders verwundbaren Personenkreis zählen.

Insofern ist es ratsam, sich an den aktuellen Vorgaben der Bundesregierung und der Länder, Kommunen wie Behörden vor Ort zu orientieren. Sollten sich die aktuellen Regeln ändern und die Einschränkungen weiter gelockert werden, können wir über die weitere Vorgehensweise und eine angemessene Rückkehr zum „Normalbetrieb“ nachdenken. Bis dahin müssen wir uns mit der Situation arrangieren



und - wie es der Selbsthilfe zu eigen ist - nach pragmatischen und kreativen Lösungen suchen.

Wir können z.B. alle Kommunikationskanäle (Telefon, E-Mail, Messenger, Chat oder Video-Gruppentreffen) bedienen, um Kontakt zu halten und eventuell kritische Situationen zu erkennen. Zudem besteht die Möglichkeit, sich in einem Zweier-Spaziergang an der frischen Luft face-to-face zu treffen, natürlich unter Einhaltung der bestehenden Abstands- und Hygieneregeln. Es könnte auch eine hilfreiche Möglichkeit sein, um mit gefährdeten oder in einer akuten Krise befindlichen Gruppenmitgliedern in Kontakt zu treten.

Wir möchten mit diesem Schreiben dazu aufrufen, auch in den nächsten Wochen und Monaten achtsam und sorgsam mit sich selbst und mit anderen Menschen umzugehen. Erst wenn die Gesundheitsbehörden in der Region oder in den Bundesländern die Versammlungsverbote, auch für kleine Gruppen, aufheben, wird es wahrscheinlich für die Selbsthilfe möglich werden, die Gruppenräume wieder zu nutzen. Vielleicht ist es sinnvoll, diesbezüglich mit den Gesundheits- und Ordnungsbehörden vor Ort schon frühzeitig Kontakt aufzunehmen, um die Situation und die besonderen Umstände darzustellen.

Neues aus dem Vorstand

+++ facebook +++

Der Kreuzbund Düsseldorf ist nun auch über facebook erreichbar. Unter **Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.** könnt ihr eure Beiträge posten.

Wir hoffen auf rege Kommunikation.

+++ Hinweis zur Mitgliederversammlung +++

Unter Vorbehalt haben wir den neuen Termin am 17. Oktober 2020, ab 10.00 Uhr, in der Hubertusstraße 3, 6. Etage, geplant.

Der Vorstand

Nontoxic Festival verschoben

Gemeinsam mit weiteren musikbegeisterten Unterstützern haben Klaus und ich ein knappes Jahr an der Realisierung dieses Projektes gearbeitet.



Schweren Herzens haben wir beschlossen, das Festival im August nicht stattfinden zu lassen und es ins nächste Jahr zu verschieben.

Die Absage hat verschiedene Gründe. Im Anfangsstadium der Pandemie war es für uns extrem schwierig bis unmöglich, Entscheidungsträger bzgl. Sponsorship zu erreichen. Mit dem Ordnungsamt hätte noch Verschiedenes abgeklärt werden müssen, aber dort sind – bis heute – elementare Probleme zu bewältigen.

Doch der Hauptgrund ist: Selbst wenn sich bis August 2020 der Normalzustand wieder eingependelt hat, so glauben wir trotzdem nicht daran, dass das Festival den Zulauf bekäme, den es verdient hat. Wir denken eher, dass viele, viele Leute auch im Sommer noch große Menschenansammlungen meiden werden.

Unsere Idee ist einfach zu gut und unser Anliegen zu wichtig, als dass wir im Sommer letztendlich nur vor, sagen wir mal, 120 Leuten spielen. Das haben die Bands echt nicht verdient. Und wir auch nicht.

Die Reaktionen der Bands auf unsere Absage waren übrigens überwältigend. Ausnahmslos alle haben uns zu unserer Entscheidung gratuliert und versprochen, mit uns im nächsten Jahr dieses Event zu stemmen.

Unser Konzept ist fertig und liegt in der Schublade. Spätestens Ende des Jahres machen Klaus und ich sie wieder auf, mit Eurer Unterstützung.

Wir werden weiter laut durchs Leben ziehen.

In diesem Sinne, passt auf Euch alle auf!

Norbert Werner und Klaus Kühlen

Aus Krisensituationen lernen

Unser stetiges Bestreben nach einem zufriedenen Leben lässt uns irgendwann einmal in unserer Komfortzone ankommen. Wir fühlen uns wohl und sicher. Wir haben es scheinbar geschafft. Die Kontrolle über unser Leben zu haben gibt uns ein Gefühl der Sicherheit.

Der Verlust des Arbeitsplatzes, die Krise in der Beziehung, Krankheit oder die plötzlichen finanziellen Sorgen können uns aus dem sicheren Gefüge werfen und machen uns anfällig. In diesen Krisenzeiten verlieren wir leicht unseren Lebensmut, vielleicht sogar unseren Lebenswillen. Wir fühlen uns überwältigt, orientierungslos und hilflos.

Solche negativen Reaktionen sind normal und unvermeidlich. Es trifft uns unerwartet und unvorbereitet. In dieser Zeit lassen wir uns von den Gefühlen leiten, reagieren emotional und wir begeben uns nicht selten in die Opferrolle. Jetzt müssen wir lernen mit diesen Situationen umzugehen ohne den Blick auf das Wesentliche zu verlieren.

Jede Krise hat aber auch ihr Gutes. Eine Krise weckt Kraftreserven und holt uns aus der Lethargie, der Hilflosigkeit heraus. Aus Krisen lernen wir beispielsweise

- das Leben zu schätzen
- Beziehungen zum Partner/Familie wichtiger nehmen
- mehr auf die Gesundheit achten
- sich weniger über Kleinigkeiten aufregen
- was wirklich wichtig ist im Leben
- sich der inneren Stärke bewusst werden

Dalai Lama sagt:

*Schwierige Zeiten lassen
uns Entschlossenheit und
innere Stärke entwickeln.*

Um aus Krisen gestärkt hervorzugehen, bedarf es der Hartnäckigkeit, Beharrlichkeit, Disziplin und der Bereitschaft sich der Situation zu stellen. Krisen meistern heißt Veränderung und so geht mancher Weg nicht geradeaus, sondern führt uns auch mal nach links oder rechts.

Wir dürfen nicht die Augen verschließen und die Krise verdrängen. Diese Verdrängungstaktik, so wissen wir, hat uns auf den falschen Weg gebracht, die Probleme holen uns wieder ein, wenn nicht sogar verstärkt.

Krisen akzeptieren bedeutet sich der Problematik zu stellen und die Krise mutig anzugehen. Je mehr ich mit dem Schicksal hadere, je mehr ich mich darüber ärgere, dass es mich getroffen hat oder je länger ich in Selbstmitleid verfallende, desto länger dauert es, bis ich einen Weg aus der Krise gefunden habe. Gehe in der Krise aber auch rücksichtsvoll mit dir selber um. Ich darf mich ruhig in den Arm nehmen und trösten. Das ist Mitgefühl.

Um in Krisensituationen zu bestehen, habe ich gelernt, kleine, kurzfristig zu erreichende Ziele zu verfolgen. Eine eigene positive Grundeinstellung gibt mir Mut und Zuversicht weiterzumachen. Denn je größer die Verzweiflung ist, je schlimmer ich die Krise bewerte, desto weniger glaube ich an mich selbst und daran, die Krise erfolgreich bewältigen zu können.

Fragen wir uns:

- wofür bin ich dankbar
- wie habe ich mich in Krisensituationen verhalten
- wer hat mir damals geholfen
- welche Aufmunterung tat mir gut
- wer hat mich begleitet

Wichtig scheint mir auch Freunde und Vertraute einzubeziehen. Sie geben uns Kraft und lenken unseren Blick ab von der vielleicht übertriebenen Sichtweise. Freunde, die wir ins Vertrauen ziehen, können uns wieder auf den Boden der Tatsachen holen. Über unsere Situation zu reden tut auch gut und nimmt uns eine Last. Wir bekommen wieder einen klaren Blick und werten die Situation neu.

Nicht jedem fällt es leicht über seine Lebenssituation zu reden. Aber wir wissen alle, dass es verdammt gut tut über Probleme zu sprechen.

Das Wissen, im Leben schon viele Herausforderungen gemeistert zu haben, gibt Kraft und Selbstvertrauen für die Bewältigung zukünftiger Krisen. Hoffnungsvolle Gedanken und das Erreichen kleiner Ziele wirken sich positiv auf unser Wohlbefinden aus und stärken unser Immunsystem. Wir finden zurück in unsere Komfortzone und somit finden wir auch wieder zu unserer Sicherheit und gewinnen an Stärke.

Jetzt heißt es unsere Stärke zu stabilisieren. Hilfreich können weiterhin Gespräche zum Thema X sein, ein gutes Buch in dem ich Tipps finde, wie ich mit Krisensituationen umgehen kann oder der Blick zurück: „Wie habe ich es geschafft da raus zu kommen“?

Ich habe gelernt, mich mit mir selber auseinander zu setzen. Ich weiß, wo meine Triggerpunkte, Ängste und Nöte sind. Ich kann vorbeugen, wenn ein nahendes Unheil auf mich zu kommt. Letztlich bin ich aber nicht davor gefeit, irrational zu handeln und das Falsche zu tun. Ich habe aber ein gutes Gefühl zu wissen, dass ich vorbereitet bin und Freunde habe, an die ich mich wenden kann, wenn es mir schlecht geht.



Klaus Kuhlen BZ11, BZ17

Durchhalten

Wir leben gerade jetzt alle in einer sehr schwierigen Situation. Tag aus Tag ein verfolgen uns erneute Nachrichten über immer mehr Erkrankte und Tote. Fast alle Menschen haben den Ernst der Lage erkannt. Wir versuchen, uns alle so gut es geht zu schützen. Es kann jeden von uns täglich treffen. Das ist überhaupt kein Spaß. Viele von uns kommen mit der momentanen Situation leider gar nicht zurecht und versuchen im Alkohol oder mit anderen Drogen Trost zu finden. Für mich, als medizinischer Kurierfahrer, stellt sich täglich die Frage, habe ich mich vielleicht auch schon in Arztpraxen angesteckt und komme ich beim Transport von Viren gesund aus der Sache wieder raus? Das ist ziemlich belastend.

Eine sehr wichtige Frage kann ich mir aber heute wieder beantworten. Für mich bestehen keinerlei Gründe, wieder zur Flasche zu greifen. Im Gegenteil! Ich werde täglich gebraucht, um den Menschen meinen Teil meiner Hilfe anzubieten und ihre Proben zu transportieren. Trotz der momentanen Situation macht es mich auch ein ganzes Stück stolz, meine Mitarbeit täglich aufs Neue zur Verfügung zu stellen. Auch, dass ich meiner Familie gegenüber Verantwortung übernehme und dass ich meine Sache so gut es geht durchziehe.

Früher hätte ich Dinge geglaubt wie:

- Alkohol tötet das Virus.
- Ich kann sowieso nichts ändern.
- Ich komme hier sowieso nicht raus.
- Wenn ich weg bin, dann geht es mir besser.

Irgendwann habe ich aber aufgehört, meine Sucht und die Schuld daran anderen in die Schuhe zu schieben.

Auch wenn die Uhren im Moment anders laufen: die Möglichkeit Dinge zum Besseren zu ändern gibt es gerade jetzt jeden Tag aufs Neue.

Ich wünsche allen Lesern ein gutes Durchkommen mit viel Geduld, alles erdenklich Gute, vor allem Gesundheit und ein suchtmittelfreies Leben.

**Steffen Liebscher
BZ55**

Gruppe einmal anders in diesen Tagen

Als die Bezirksregierung den Erlass zu weiteren kontaktreduzierenden Maßnahmen ab dem 16.03.2020 und 17.03.2020 bekannt gab und keine Gruppenabende mehr stattfanden, haben viele nicht geahnt, wie sehr uns die Gruppe doch fehlt.

Das Gespräch mit den Anderen, Ängste und Sorgen kommunizieren, Rat suchen, Spaß haben, Lachen usw., das alles ist zurzeit plötzlich mit der Gruppe nicht mehr möglich.



Mir war bewusst, dass der Eine oder Andere in dieser Situation besonders gefährdet ist. Nicht alle sind gefestigt und stark im Umgang mit sich selbst. Also musste eine Möglichkeit gefunden werden, sich mit der Gruppe austauschen zu können. Natürlich kann man telefonieren oder über WhatsApp schreiben, aber das reichte mir nicht. Ich wollte so viele wie möglich gleichzeitig erreichen.

Nach einigen Überlegungen kam ich auf FaceTime, also über WhatsApp eine Videotelefonie halten. Ich schrieb in die Gruppe, wer

Interesse hat. Für viele war diese Art der Kommunikation neu und einige taten sich auch schwer damit, hierzu JA zu sagen. Mit sanftem Druck 😊 erklärte ich, wie sinnvoll es jetzt ist, Gruppe zu machen. Die anfängliche Scheu verflog und so machen wir heute, montags und mittwochs Gruppe über FaceTime. Es gibt durchweg positive Rückmeldungen und vor allen Dingen ist es schön, sich mal wiederzusehen.

In den vergangenen Sitzungen hat sich gezeigt, wie wichtig Gruppe für uns ist. Für viele ist die Gruppe fester Bestandteil des Lebens und zur Festigung der Abstinenz geworden.

Ich bemerke draußen bei einigen Menschen eine große Unsicherheit und fast schon eine Hysterie im Umgang mit der Krise. Die Menschen sind es nicht mehr gewohnt, mit Krisensituationen umzugehen.

Da sind wir Betroffene und Angehörige im Vorteil. Woche für Woche setzen wir uns mit uns und unserer Krankheit auseinander. Hören unseren Gruppenmitgliedern zu, sprechen aus unseren Erfahrungen im Umgang mit Ängsten, dem Suchtdruck und Alltagsorgen. Wir haben Übung in solchen Dingen. Wir wissen, wo und wann wir unseren Anker werfen können. Uns stärken kleine und große Erfolgserlebnisse, sie geben uns Kraft und stärken somit auch unser Immunsystem. Wir brauchen aber die Kontinuität, den Zuspruch, die Aufmunterung und nicht selten die Bestätigung der Gruppe für unser Tun.

Ich finde es gar nicht schlimm, dass man FaceTime nur zu viert machen kann. Es ergeben sich in unserem Fall dann mindestens 3-4 Gruppen mit jeweils 30 Minuten Redezeit. Die Gruppen kann man ja wöchentlich neu besetzen, so bleibt es lebendig.

Manchmal frage ich mich, ob diese Zeit uns zur Besinnung rufen will. Erkennen wir jetzt erst richtig, wie wichtig uns unsere Werte sind? Wie wichtig das respektvolle Miteinander ist? Und dass wir trotz Kontaktsperre nicht alleine sind? Lasst uns unseren geschützten Raum bewahren.

Für uns haben wir eine prima Möglichkeit gefunden, Gruppe zu machen. Und solange der Gruppenraum geschlossen bleibt, nutzen wir unseren „Raum“. Probiert's mal aus! Ist gar nicht schwer und macht Spaß.

Klaus Kuhlen BZ11, BZ17

Aufruf zum Fotowettbewerb und/oder zur eigenen Meinungsäußerung



Habt ihr nicht mal Lust, ein gut gelungenes, eigenes Foto zum Thema „Mein Positiv-Foto zur Corona-Krise“ einzureichen? Am besten wäre es, wenn ihr es in elektronischer Form, notfalls aber auch als Papierabzug, mindestens in der Größe 9 x 13 cm, direkt an die Redaktion dieses Magazins schickt. Bitte erklärt und bewertet ggf. die auf dem Bild zu sehende Situation in wenigen Worten. Die Post- und E-Mail-Adressen der Redaktion des Kreuzbundes Düsseldorf findet ihr auf der letzten Umschlagseite dieses Magazins.

Die besten Einsendungen werden im nächsten Heft unter Verweis auf die Fotografin/den Fotografen – falls gewünscht, veröffentlicht und können somit zur Freude anderer Menschen beitragen! Spätester Eingang von Beiträgen für das nächste Heft ist **Ende Mai 2020!**

Wer glaubt, nicht so gut fotografieren zu können, darf auch gerne seine persönliche Meinung zu einem Teilaspekt des Themas „Corona-Pandemie“ formulieren und ebenfalls an die oben genannte Adresse schicken. Im Falle einer Veröffentlichung wird die Meinungsäußerung nur auf ausdrücklichen Wunsch mit vollem Namen und ggf. mit Ortsangabe gedruckt werden; ansonsten erscheinen nur die Anfangsbuchstaben Eurer Vor- und Nachnamen.

Also: Vielleicht habt ihr ja gerade jetzt etwas mehr Zeit als sonst und beobachtet das außergewöhnliche Geschehen unserer Zeit mit weit geöffneten Augen. Wir freuen uns auf jede Einsendung! Die Entscheidung über den Abdruck behält sich die Redaktion vor.

Die Redaktion kb bunt+aktuell

Phoenix aus der Flasche



„Die kleine Raupe Nimmersatt“ von Eric Carle ist ein Bilderbuch aus dem Gerstenberg-Verlag, in dem sich die Raupe eine Woche lang durch gemaltes Obst und Gemüse frisst und dabei Löcher im Papier hinterlässt. Danach verpuppt sie sich und kommt als schöner bunter Schmetterling wieder hervor.

Die Metamorphose der Raupe kann auch als Sinnbild für die Verwandlung eines nimmersatten Süchtigen in einen abstinent lebenden Menschen dienen.

Ich weiß nicht, was sich die Raupe denkt, wenn sie sich verpuppt. Ich glaube aber nicht, dass sie ans Fliegen denkt!

Als ich mit dem Saufen aufhören musste, hatte ich die Hoffnung, alles sollte so werden wie früher. Ich musste ja „nur“ den Alkohol weglassen. Den normal trinkenden Menschen in meiner Umgebung erschien das als Kinderspiel.

Irrtum! Es wurde ganz anders für mich. Es wurde eine existentielle Erschütterung.

Die tief greifende Veränderung begann mit einem schrecklichen Vorgang: Ich verlor mit dem Alkohol meine Identität und Form. Es fühlte sich an, als ob alles um mich herum zerfiel, dass sich alle und alles von mir abwandten.



Dieser Zerfall fühlte sich an wie der Tod – weil es wirklich der Tod meiner bisherigen Trinker-Person war. Drehte sich vorher alles um die Flasche, herrschte danach absoluter Stillstand wie im Grab.

Ich wollte aber doch nicht sterben, sondern eigentlich nur meinen Führerschein zurück haben! Deshalb reagierte ich auf die Veränderungen beim Alkoholzug mit panischer Angst und unmittelbar danach mit grenzenloser Apathie. Macht mit mir, was ihr wollt, aber sorgt dafür, dass ich nicht mehr trinken muss!

Nichts war wie früher. Ich saß im Krankenhausgarten in der Sonne und fühlte – NICHTS. Ich war ein Niemand, ich konnte nichts mehr, ich war im Leben gescheitert. Mein Selbstbewusstsein sank unter Null. Was mich in dieser Zeit am Leben gehalten hat war wohl das tägliche Programm. Nach der Entgiftung sorgte die Fachambulanz der Diakonie durch Informations- und Motivationskurse dafür, dass ich im Dunkel nicht verlorenging, obwohl ich kein Licht am Ende des Tunnels sehen konnte. Ich glaubte ihnen einfach, dass es irgendwann erscheinen würde, wenn ich weitermachte.

Während der Therapie begriff ich nach und nach, was bei mir schief gelaufen war. Das war ein schmerzhafter Erkenntnisprozess. Aber er war wohl nötig, auch wenn die Therapeuten versuchten, mich weg von der Grübelelei über die Vergangenheit und hin zu Ideen für die Zukunft zu lenken.



Ich habe keine Ahnung was die vormalige Raupe für Vorstellungen über ihre Zukunft hat, wenn sie sich aus dem Kokon schält. Eigentlich können ihre Ideen nur FALSCH sein, so unglaublich ist das, was danach mit ihr passieren wird!

In meiner Seele tauchten ganz verschüchtert erste Bilder auf, wie die Zukunft konkret aussehen könnte. Solche Bilder lassen sich nicht erzwingen. Sie kamen aus Tagträumen, einige Therapieangebote, z.B. Collagen, waren auch ganz hilfreich. Aber es war viel leichter zu sagen, was ich nicht mehr wollte, als was ich mir vornehmen wollte. Als ich nach der Therapie in die freie Wildbahn zurückkehrte, hielten meine Gedankenspiele dem dort herrschenden kalten Wind nicht stand. Sie flogen mir um die Ohren wie Laub im Herbst.

So wie der Raupe im Kokon Flügel gewachsen waren, hatte ich während der Therapie doch einige Techniken gelernt, um mit dem Scheitern anders umzugehen. Ich musste nur erst lernen diese auch richtig und konsequent zu gebrauchen. Statt mich mit Alkohol zu betäuben, wie ich es früher bei solchen Gelegenheiten getan hätte, gelang es

mir jetzt, zur Ruhe zu kommen. Ich konnte den Tatsachen ins Auge sehen und neue Pläne machen. Das Tolle war: Es gibt IMMER Alternativen! Sehr nützlich waren auch die Gespräche in der Kreuzbund-Gruppe. Bei Henny Borgard saßen geschätzt tausend Jahre Lebenserfahrung in der Runde und sie verstand es, die jeweils richtigen Quellen anzuzapfen.

So machte ich mich auf den Weg in mein neues Leben. „Von der Einfalt zur Vielfalt“, wurde mein Motto und das verhalf mir zu einer neuen Gelassenheit im Umgang mit Widerständen und Krisen. Nach und nach gewann ich Vertrauen in meine neuen Fähigkeiten. Der Respekt vor Suchtmitteln ist mir geblieben. Dafür sorgen Woche für Woche die Berichte über Suchtschicksale in meiner Gruppe. Aber ich habe keine Angst mehr. Ich weiß, ich kann auch ohne „Treibstoff“ fliegen!

Und so wurde aus der Raupe, die immer nur schlucken musste, am Ende doch noch ein ziemlich bunter Schmetterling.

Hätte mir einer vorher prophezeit, dass sich mein Leben ohne Alkohol viel freundlicher entwickeln würde, ich hätte ihn für verrückt erklärt. Ich war überzeugt, verzichten, entsagen und entbehren zu müssen. Das Gegenteil ist eingetreten. Ich fühle mich bereichert, ausgeglichen und zufrieden, meistens jedenfalls.



Wir gratulieren herzlich

**Renate Ummelmann,
die am 15. Juni 2020 ihren
70sten Geburtstag feiert.**



**Karin Leitschuh,
die am 17. Juni 2020 ihren
70sten Geburtstag feiert.**

Kreuzbundkalender

Hinweis in eigener Sache:

Solange unsere Einrichtung geschlossen ist, können Veranstaltungen und Gruppen nicht stattfinden.

Es ist auch nicht absehbar, wann die Beschränkungen wieder gelockert werden.

Wir bitten deshalb, vor einem Gruppenbesuch unbedingt telefonischen Kontakt mit dem Büro oder mit den Gruppenleiter/Innen aufzunehmen.

Sie helfen auch bei Suchtproblemen

Vorstand

KB-Termine:

Unter Vorbehalt der Öffnung

04.05.2020	10.00 Uhr	Frauenfrühstück
01.06.2020	10.00 Uhr	Frauenfrühstück
08.06.2020	16.00 Uhr	Frauenarbeitskreis
08.06.2020	18.00 Uhr	Vorstandssitzung
13.06.2020	16.00 Uhr	Männerfrühstück

Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter

Hubertusstraße 3, 10.00 bis 16.00 Uhr

**Anmeldungen zur Supervision
bis spätestens eine Woche vor
dem jeweiligen Termin im Büro.
Bitte die Termine vormerken.**

**30.05.2020
05.09.2020
31.10.2020
05.12.2020**

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Norbert Werner
Markushaus	Norbert Werner
Fliedner- Krankenhaus	Gaby, Uli
Siloah	Brunhilde & Dieter Dupick
JVA Düsseldorf Motivationsgruppe	Erika Worbs Norbert Werner

Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstraße 3 / 19.30 - 21.30 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ 11 „Suchtselbsthilfe für Führungskräfte“ 18.00 bis 19.30 Uhr Klaus Kuhlen, Tel: 0177/8701685	BZ 22 „60 Plus“ Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr Reinhard Metz Tel.: 571859	BZ 9 Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr Jürgen Siebertz Tel.: 02065/5500999	BZ 8 Christa Thissen, Tel.: 356617	BZ 6 Stefan Linker
BZ 15 Heinrich Kroll, Tel: 9216216	BZ 14 Nachmittags 17.15 bis 18.45 Uhr Byrthe Schmidtke, Tel.: 1588051	BZ 17 Abends 18.00 bis 19.30 Uhr Klaus Kuhlen, Tel.: 0177 8701685	Selbsthilfe-Gruppe LVR-Klinikum im Sozialzentrum Gebäude 27, Raum 2 16.30 bis 17.30 Uhr Detlef Steinhof Tel.: 0162/7124110	
	BZ 2 Heinz Wagner, Tel.: 7332562	Seniorengruppe Nachmittags 15.00 bis 17.00 Uhr jeden zweiten Mittwoch im Monat Brunhilde & Dieter Dupick Tel.: 0203/740951	Aquapops Freundeskreis Diakonie Nachmittags 17.45 bis 19.15 Uhr Ingrid Küssner, Tel. 376395	

Kreuzbund-Gruppen in den Stadtbezirken Düsseldorf, Ratingen und im Rheinkreis Neuss

Grevenbroich 2 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Lothar Maye, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/80632	Unterrath 19.30 -21.30 Uhr Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Kalkumer Str. 60 Axel Müller Tel.: 0176/40438119	Dormagen 1 Nettergasse 37, 41539 Dormagen Rolf Griesberg, ab 18:00 Uhr Tel. 0173/8412363	Derendorf 19.30 -21.30 Uhr Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker Str. 10 Renate Ummelmann, Tel.: 446987	
Meerbusch-Büderich Karl-Arnold-Str. 36, 40667 Büderich, KKG Heilig-Geist Manfred Hellwig, ab 19:00 Uhr Tel.0173/7465216	Neuss-Furth Papst-Johannes-Haus Gladbacher Str. 3, 41462 Neuss Karl Reinartz, ab 19.30 Uhr Tel. 02131/541332	Gruppe Grevenbroich 3 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Hans Aretz, ab 20:00 Uhr Tel. 0177/5250224	„Kaiserswerth“ 19.30 -21.30 Ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Tersteegenplatz 1 (Golzheim) Willi Sievers, Tel.: 02132/6586607	
Neuss - West Rheydter Str. 176, 41464 Neuss, ONS-Zentrum Wolfgang Hebing, ab 19:00 Uhr Tel. 02131/130308	Neuss-Zentrum , ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Rainer Petermann, ab 19:00 Uhr Tel. 0157/56626300	Neuss 1 Rheydter Str. 176 41464 Neuss, ONS Zentrum Frank Schallert ab 19.00 Uhr Tel. 0174/3772180	Gruppe Grevenbroich 1 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Kalle Holz, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/1357	
Ratingen , Statt Café Graf- Adolf- Strasse 7-9 40878 Ratingen, Jens Brohse, ab 19:00Uhr 0170/1743753; Anne Merke 02102/913967		Dormagen 1 im Caritas-Haus Unter den Hecken 44; 41539 Dormagen Ulrich Neumann, ab 18.00 Uhr Tel. 0162/1791677	Neuss-Mitte ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Racknar Schulz, ab 19:00 Uhr Tel. 02131/7786323	

Kreuzbundkontakte

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Büro & Begegnungszentrum

Telefon Büro 0211/ 17939481
Telefon Cafeteria 0211/ 17939482
Fax 0211/ 16978553

Vorstand

Heinz Wagner 0211/ 7332562
(Mobil) 0172/ 2031543
Brunhilde Dupick 0203/ 740951
(Mobil) 0157/ 34457237

Geschäftsführung

Angelika Buschmann 0211/ 17939481
(Mobil) 0151/ 57701316

Frauenarbeit

Frauke Piepmeyer 0211/ 396265
(Mobil) 0157/ 32624253

Freizeit

Manfred Weise 0157/ 78281546

Komm. Cafeteria

Norbert Werner 0211/ 17939482
(Mobil) 0157/ 32633642

Komm. Öffentlichkeit

Klaus Kuhlen 0211/ 73774723
(Mobil) 0177/ 8701685

geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-101

Öffnungszeiten:

Büro Hubertusstraße 3

Montag bis Freitag
11.00 Uhr bis 13.00 Uhr

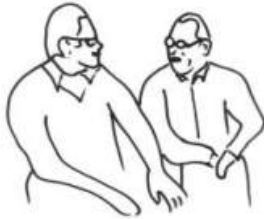
Cafeteria:

9.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Samstag: 10.00 bis 18.00 Uhr

Vorstand:

Montag, Dienstag u. Donnerstag
14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ab sofort



Der Vorstand bietet an:

Einzelgespräche mit Voranmeldung.
Tel. 0211/ 17939481

Montags von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Heinz Wagner
Dienstags von 14.00 bis 16.00 Uhr
Brunhilde Dupick
Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr
Brunhilde Dupick & Heinz Wagner



Notrufnummern

Telefonnotruf 0180/ 3240700
Telefonseelsorge 0800/ 1110222
Suchtambulanz 0211/9 22-36 08
Grafenberg

Bundesverband Hamm

Münsterstr. 25, 59065 Hamm
Zentrale 02381 / 672720

Diözesanverband Köln

Georgstr. 20, 50676 Köln
Telefon 0221 / 2722785
Fax 0221 / 2722786
kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

Innere Stärke

Alle Menschen müssen irgendwann aus irgendeinem Grund mit einer Krise zurechtkommen.

Lebenskrisen gehören zum Leben wie auch gute Erlebnisse und Zeiten.

Jeder selbst entscheidet, ob er daran zerbricht oder es ihm gelingt sein Leben neu auszurichten.

Wenn ein negatives Ereignis eintritt, zieht es vielen den Boden unter den Füßen weg. Und dann ist es auf einmal da. Der Druck wird immer größer, verbunden mit Angst, Trauer und Hilflosigkeit.



Auch wenn der eine oder andere sich noch so bemüht, scheitern manche und sind überzeugt, dass der Griff zur Flasche Erleichterung und Erlösung bringt.

In Zeiten, wo wir bis heute trocken und stark geblieben sind, natürlich bleiben wollen, haben wir uns auf Krisen besser vorbereitet. Sie geben uns immer wieder die Gelegenheit einmal in uns zu schauen, wie es früher war und wie stolz wir heute sind, nicht mehr vom Alkohol abhängig zu sein. Es ist immer wieder eine Chance und Gelegenheit, sich Kraft und Willensstärke zu geben.

Es ist kein Zufall, dass die meisten trockenen Alkoholiker bei der Bewältigung von Krisen nicht scheitern. Es hängt stark davon ab, welche Strategien wir uns zurecht gelegt haben und anwenden. In den Selbsthilfegruppen hat jeder das nötige Wissen und Hilfe erhalten. Die Kontakte zu anderen Gruppenmitgliedern haben schon oft geholfen, uns zu besinnen, was jeder hinter sich gelassen hat. Jeder weiß zu gut, was er einmal geschafft hat, das schafft er auch ein zweites und drittes Mal.

Auch ich habe viele Krisen erlebt, bin dabei oft gescheitert und dachte der Griff zur Flasche würde die Erlösung bringen. Heute weiß ich aber genau wie es mir gelingt, mit Krisen umzugehen, ohne die Droge Alkohol. Ich habe mir die Chance gegeben einen Neuanfang zu wagen, indem ich heute bewusster durchs Leben gehe. Geholfen haben mir Dinge wie z.B.

- achtsamer mit sich umgehen,
- motiviert und disziplinierter sein,
- mit Druck und Kritik entspannter zu sein,
- negative Dinge einfach los lassen,
- den Blick nach vorne richten, aber das Vergangene dabei nicht vergessen.

Der Preis für die Veränderung ist eine zufriedene Abstinenz.

Charlie Chaplin sagte einst:

Suche nicht nach dem Sinn des Lebens, gib ihm einen!

Steffen Liebscher
BZ55

Eure Meinung ist uns wichtig!



Wenn Du etwas sagen willst zu Artikeln in diesem Heft, zum Thema Sucht und Abstinenz, zum Kreuzbund und seinen Angeboten, dann schreibe uns.

Wir werden Deine Meinung veröffentlichen, soweit sie von allgemeinem Interesse ist.

Kürzungen aus redaktionellen Gründen behalten wir uns vor.

redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

CORONA nimmt unserer Welt den Atem!

Dem Jahr 2020 dürfte in den Geschichtsbüchern eine wohl ebenso große Bedeutung zukommen wie z. B. dem Jahr des unheilvollen Pestausbruchs in Mitteleuropa vor gut 500 Jahren, die Jahre der „Spanischen Grippe“, der großen Weltwirtschaftskrise zu Beginn des letzten Jahrhunderts, der Weltkriegsjahre, dem Jahr der Mondlandung (1969) und vielleicht noch den vom Terrorismus geprägten Jahren, allen voran 2001.

Das neuartige Corona-Virus (offizieller Name: Sars-CoV-2) setzt nun die Reihe verschiedener, für den Menschen gefährlicher Infektionskrankheiten fort. Die jetzige, mittlerweile wohl jedem bekannte Situation lässt sich aber durchaus auch mit einem anderen Schockzustand vergleichen, welche die Menschen in aller Welt mit den Grenzen ihrer Möglichkeiten konfrontierte und zum Umdenken und zur Rückbesinnung auf das Mögliche zwang: Es ist insbesondere der Untergang der Titanic, der so unerwartet kam wie jetzt die Ausbreitung des Corona-Virus. Die zwanglos agierende, sich selbst feiernde „gehobene Gesellschaft“ sah sich urplötzlich mit einer lebensbedrohlichen Gefahr konfrontiert, die niemand überhaupt für möglich gehalten hätte. Der nächtliche Zusammenprall des Luxusdampfers mit einem Eisberg, die Leck-abdichtung und die Schließung der Schotten erforderten unmittelbares, beherztes Handeln eines Teils der Mannschaft, während die gut gelaunten See-reisenden noch lange unwissend weiter feierten und tanzten. Doch je mehr Wasser in das Innere des Schiffes eindrang, desto stärker wirbelte dessen Schräglage die panisch reagierenden und in Richtung Oberdeck strebenden Menschen durcheinander. Ein Teil der Schwächeren ging dabei über Bord, andere stürzten, doch ergatterten schließlich einem Platz in einem der wenigen Rettungsboote. Viele Kinder und Frauen überlebten, während für einige der im eiskalten Wasser schwimmenden Männer jede Hilfe zu spät kam.

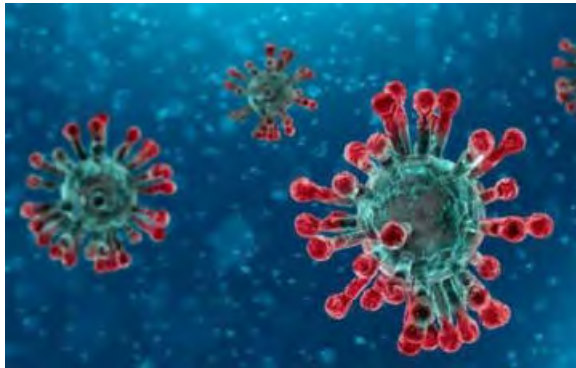


Gemälde von W. Stöwer; Untergang der Titanic, 1912, nachkoloriert. Damals wie heute wurden die Menschen von dem anscheinend "unmöglichen Ereignis" überrascht. Die Überlebenden waren zunächst schockiert, fanden aber allmählich wieder heraus aus der Krise. Quelle: "Die Gartenlaube"

Das Virus: Ausbreitung, Infektionswege, Krankheitsverlauf und Schutz vor Ansteckung

Doch zurück zum Corona-Virus! Ausgehend von der chinesischen Stadt Wuhan verbreitete es sich zunächst in der gesamten Provinz Hubei aus, ge-

langte schnell auch in die an China angrenzende Länder, vor allem nach nach Südkorea, später nach Japan, als Folge des internationalen Flugverkehrs binnen weniger Wochen nach Europa (Italien, Spanien, Frankreich, Deutschland, Großbritannien), schließlich in die U.S.A. und schließlich in nahezu alle Länder der Welt. Einzelne Regionen sind unterschiedlich stark von Infektionen betroffen, allen voran New York. Wie schnell und wie heftig sich das Virus in den Entwicklungsländern Afrikas, Südamerikas und Südostasiens und im bevölkerungsreichsten Land der Welt, in Indien, weiterverbreiten wird, ist derzeit völlig ungewiss. Zumindest auf diese ärmsten Länder der Welt, alle mit völlig unzureichender medizinischer Versorgung, scheint aber noch in diesem Jahr eine regelrechte Tsunami-Welle von Neuinfektionen zuzurollen. Aber auch im Ursprungsland der Pandemie, China, sowie in Europa und den USA, dürften uns heftigste Ausbreitungswellen immer noch bevorstehen. Und das selbst dann, wenn die jeweils eingeleiteten Maßnahmen zur Begrenzung der Pandemie über Monate hinweg nicht gelockert werden. Beängstigend ist es jedenfalls zu wissen, dass in all den genannten Ländern zum gegenwärtigen Zeitpunkt erst ca. 1 bis – geschätzt – maximal 5% (!) der Menschen vom Virus infiziert sind bzw. waren. Die deutlich höhere Zahl (15%) im Kreis Heinsberg, ist gegenwärtig nicht abgesichert! Wir stehen gerade erst am Anfang einer Pandemie (= weltweite heftige Ausbreitung eines Krankheitserregers)!



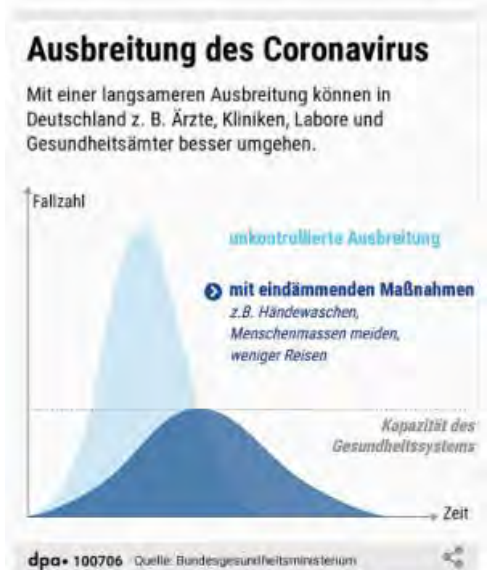
Das Corona-Virus im Elektronenmikroskop, nachkoloriert. Es ist von kugelförmiger Gestalt und hat an seiner Außenseite zahlreiche "Füßchen" mit Andockungsstellen (rot markiert), mit welchen es sich an Schleimhautzellen seines Wirtes festheftet und dann in diese eindringt.

Quelle: Bundesgesundheitsministerium

Corona-Viren an sich sind schon seit vielen Jahren bekannt. Ebenso andere Viren, die beim Menschen schwere Krankheitsverläufe verursachen. Sie führen besonders in den Wintermonaten weltweit zu Infektionen. Was dieses neuartige Virus aus der Gruppe der Corona-Viren besonders gefährlich macht, ist die Tatsache, dass es sich zuerst nur in Tieren vermehrt hat, es aber nun „geschafft“ hat, vom Tier auf den Menschen „über-zuspringen“.

Das Ganze geschah mit hoher Wahrscheinlichkeit in den Markthallen von Wuhan, also in einer Region, wo Tiere wie Fledermäuse als Delikatessen

verspeist werden. Das Corona-Virus verursacht nach einer Inkubationszeit von ca. einer Woche oft nur geringe, grippeähnliche Beschwerden (trockener Husten, Halsschmerzen, Fieber, Geschmacksverlust, etc.) beim Menschen. Später kann es auch die Lunge befallen und sich darin dauerhaft festsetzen. Bevor das Virus effizient vom Immunsystem angegriffen werden kann, kann es nach ca. zwei Wochen zu in den Tiefen beider Lungenflügel zu Gewebeschädigungen kommen, wodurch die verminderte Atemtätigkeit zu einer unzureichenden Sauerstoffsättigung des Blutes führt. Kohlenstoffdioxid verbleibt andererseits in den Lungen zurück und kann nicht ausgeatmet werden. Spätestens zu diesem Zeitpunkt ist eine künstliche Beatmung eines Infizierten über ca. zwei Wochen dringend angeraten, da überlebenswichtig. Doch selbst dann kommt es regelmäßig zu Sterbefällen, deren Anzahl mit dem Alter der nun eindeutig an „Covid-19“-Erkrankten korreliert. Das Risiko, zu sterben, ist ebenfalls deutlich erhöht, wenn Vorerkrankungen des Immunsystems, der Lunge oder anderer innerer Organe vorliegen. Ein weiterer Aspekt, der das Corona-Virus so gefährlich macht, ist die Tatsache, dass die Erreger verhältnismäßig leicht übertragen werden können. Nach Allem, was man bisher weiß, werden die Viren besonders durch „Tröpfchen - oder „Schmierinfektion“ übertragen, insbesondere bei längeren Kontakten zu einem bereits Infizierten (tückischerweise auch dann, wenn dieser noch keine Krankheitssymptome zeigt!), wohl kaum durch unbelebte Gegenstände. In allen Fällen ist aber eine Mindestmenge an Viren für eine Ansteckung der Kontaktperson erforderlich. Ein gewisser Vorteil des Corona-Virus soll an dieser Stelle aber auch nicht verschwiegen werden: sein Tötungspotential seinem Wirt gegenüber ist im Vergleich zu einigen hochgefährlichen Bakterien Viren als relativ gering einzustufen. Die Wissenschaft ist sich zum gegenwärtigen Zeitpunkt noch uneins darüber, ob dieses eher bei 1% bis 3% oder doch deutlich darüber liegt. Die Letalität bei einer Covid-19-Erkrankung korreliert dabei in allen Ländern mit dem Alter der Infizierten und ist abhängig von den jeweiligen Möglichkeiten, dem Erkrankten eine optimale medizinische Versorgung zukommen zu lassen – in Deutschland ist das derzeit noch möglich – ganz im Gegensatz zu den Entwicklungsländern mit ihren oft unterernährten Menschen, katastrophalen Verhältnissen in den Slums, wenigen Krankenhausplätzen und Beatmungsgeräten, etc. (vgl. Abb.)



Meiner Meinung nach sind die derzeitigen Empfehlungen der meisten Virologen und Politiker sinnvoll und angemessen. Häufiges, gründliches (!) Hände waschen oder Desinfizieren ist derzeit unverzichtbar und verhindert die Aufnahme von Viren z. B. durch das Streichen einer Hand durch das eigene Gesicht. Auch das Tragen von einer Gesichtsmaske zum Schutz vor Tröpfcheninfektion halte ich für eine gute Maßnahme der Prävention. Notfalls tut es auch ein selbst genährter Mund/Nasen-Schutz oder ein hochgezogener Schal. So schützt man sich selbst zwar kaum vor einer Ansteckung, jedoch andere Personen, die sich in unmittelbarer Nähe befinden. Wenn also **alle** bei der Arbeit oder beim Einkaufen einen solchen einfachen Mund-Nase-Schutz tragen würden, würde die Gefahr, sich zu infizieren, für **alle** auch deutlich abnehmen. Schutzmaßnahmen in der freien Natur – beim Wandern. Beim Joggen – oder beim Relaxen im Garten sind dagegen nicht notwendig, wenn man immer (!) einen Mindestabstand von zwei Metern zu anderen einhält .

Gesellschaftspolitische Folgen der Pandemie, Immunität, Impfung

Wie sicher wir doch zunächst noch waren, dass uns ein winzigkleines Virus zwar ärgern, keinesfalls aber zu nennenswerten Verwerfungen unserer Grundpfeiler des zivilisierten Lebens führen könnte! Erst nach und nach erkennen wir nun, dass nicht nur das gewohnte Mit-/Gegeneinander, sondern auch die staatlichen, wirtschaftspolitischen und gesellschaftlichen Strukturen, der technische Fortschritt an sich, die Digitalisierung, die medizinische Versorgung, die Globalisierung und die alltäglichen Freuden des Lebens (Kommunikation, Arbeit, Reisen, Sport, ...) akut gefährdet sind. Wir wähten uns bei all' diesen Dingen in trügerischer Sicherheit – offenbar ein großer Irrtum! Das Unglaubliche, angeblich Unvorhersagbare, scheint einzutreten. Ein „Beben aus dem Nichts“ steht unmittelbar vor der Tür, klopft nicht einmal an, konfrontiert uns aber mit den lange verdrängten Fragen: „Was ist eigentlich wirklich wichtig im Leben?“, „Haben wir uns zu sehr von der Natur entfremdet?“, „Kann das Wachstum der Weltbevölkerung, das hoch gelobte Wirtschaftswachstum, die ausgeprägte Ich-Bezogenheit, die Digitalisierung, die Mobilität eigentlich immer so weiter gehen?“ Ich habe den Eindruck, unsere Welt schüttelt sich gegenwärtig ziemlich kräftig, so wie es in den Regen geratene Tiere typischerweise tun. Auf diese Weise werden sie wieder handlungsfähig und sind sicherer vor den Kapriolen ihrer Umwelt. Auch die Corona-Pandemie wird irgendwann ein Ende finden: Entweder die Wellen schwächen sich nach und nach ab, und wenn mehr als 70% der Bevölkerung eines bestimmten Gebietes eine Immunität (die sog. Herdenimmunität) erworben haben, verbreitet sich das Virus nicht mehr weiter, weil es kaum noch Nicht-Immune findet, oder aber es wird ein Impfstoff zur Verfügung stehen, der die bis dahin noch nicht mit Corona in Kontakt getretenen Menschen schützt. Man schätzt, dass es im optimalen Fall Ende 2020, wahrscheinlich aber erst im Frühjahr 2021, einen geeigneten Impfstoff geben wird, der uns – ohne bedeutsame Nebenwirkungen zu er-

zeugen – für Jahre vor einer Ansteckung mit dem Corona-Virus schützen kann.



Wolken kommen und gehen! Die Corona-Krise wird die Menschheit nicht auslöschen oder dauerhaft begleiten. Die erworbene Immunität wieder gesund gewordener Infizierter, erst recht aber eine Prophylaxe in Form einer Impfung, werde uns die Zeit der relativen Hilflosigkeit – hoffentlich alsbald – wohl wieder vergessen lassen! (eigenes Foto)

Ein Blick in die Zukunft

Und was wird passieren, wenn die Wolken wieder verschwinden, wenn der heftigste Gewittersturm vorüber ist? Werden wir – als Menschheit – etwas dazu gelernt haben? Werden wir auf die nächste Krise, die z. B. durch andere hochinfektiöse Viren oder durch die Ausbreitung von Antibiotikaresistenten Bakterien schon in naher Zukunft verursacht werden könnte, besser vorbereitet sein? Und, was vielleicht mindestens ebenso wichtig sein dürfte: Werden wir verstärkt gemeinsam handeln um dann ggf. besser gerüstet zu sein und Gefahren abwenden zu können? Einige Bedrohungen sind schon jetzt überdeutlich zu erkennen: Die Ausbeutung der Erde (Bsp. Abholzung der Wälder, Förderung von Bodenschätzen ungeachtet der dadurch verursachten irreversiblen Schäden an der Natur, das Müllproblem, der fortschreitende Klimawandel, etc.) ging bislang mit Riesenschritten voran. Werden wir mehr Engagement zeigen, um diese drohenden Gefahren zu minimieren? Werden wir die Gräben zwischen den unterschiedlichen Systemen auf dieser Welt, aber auch innerhalb der Gesellschaften, kitten können? Werden wir die Kluft zwischen arm und reich verkleinern wollen, oder auch die unterschiedlichen Meinungen zwischen alt und jung zusammenführen können? Es darf nicht sein, dass Oma oder Opa zu ihrem Enkel/zu ihrer Enkelin sagen: „Wir sind zu alt, um uns mit dem Klimawandel zu beschäftigen“, während der Enkel/die Enkelin entgegen: „Wir sind zu jung als dass uns Corona etwas angehen müsste“.

Vielleicht macht uns das Corona-Virus ärmer an materiellen Dingen, aber stärker in unserer Haltung gegenüber der Natur, unserer Mitmenschen und uns selbst. Wir **leben** zwar im „Hier und im Jetzt“. Wir **überleben** aber nur, wenn wir auch unsere Vergangenheit und unsere Zukunft im Blick behalten. WIR als Menschheit und WIR als jedes einzelne Individuum! Begreifen wir uns als ein Teil der Natur, und jedes unserer Organe, jede einzelne Zelle unseres Körpers, als funktionierende, schützenswerte und liebenswerte Einheit des Ganzen! Die Evolution hat Jahrmillionen gebraucht, um unsere

Anpassung an den uns zur Verfügung stehenden Lebensraum, um unsere Anpassungen an die äußeren Verhältnisse zu optimieren. Schaden wir uns nicht selbst, indem wir uns weiterhin derartig rücksichtslos gegenüber der Natur verhalten! Halten wir diese intakt – so weit es noch nicht zu spät ist – halten wir unseren eigenen Körper sowie auch unseren Geist gesund, verzichten wir auf eine jede Form der Selbstverherrlichung, der Dominanz und Macht zugunsten von Verständnis füreinander! Denn: Wir sitzen alle in einem Boot!

Die besondere Situation suchtgefährdeter Menschen

Dramatisch stellt sich die Lage für Alkohol-Abhängige und Alkohol-Gefährdete dar. Diese Gruppe umfasst mit Abstand die meisten der stoffabhängigen Menschen. Alkohol ist derzeit noch jederzeit zu bekommen. Aber ein dringend notwendiger Entzug wie auch eine schon vereinbarte Therapie könnte unter Umständen in Kürze nicht mehr durchführbar sein, weil das enge Miteinander untersagt werden könnte. Die ersten Kliniken können derzeit schon keine verbindliche Aufnahmezusage geben oder müssen gegebenenfalls die Aufnahme verschieben, selbst wenn dringende Behandlungsgründe bestehen. Von übermäßigem Alkoholgebrauch ist grundsätzlich, besonders aber in der aktuellen Situation um das Corona-Virus dringend abzuraten!! Sollte der Wunsch nach einem Entzug bzw. allgemeiner Hilfe bestehen, wende dich bitte – zunächst telefonisch – an deinen Hausarzt, an eine Hilfsorganisation (der Caritas oder der Diakonie) oder an eine Selbsthilfegruppe. Es wird dir HILFE angeboten werden - wie immer diese auch bereitgestellt werden mag! Scheue dich nicht, einen engen Freund und/oder eine Freundin in dein Problem einzuweihen und bitte diese Person(en), dich zu begleiten. Es geht um nichts Geringeres als um **Dein Leben!!** Nikotinabhängige Menschen, die mit dem Rauchen aufhören möchten, seien ebenfalls in erster Linie die Hausärzte empfohlen. Manchmal liegen bereits sehr ernst zu nehmende Lungenkrankheiten vor, die im Falle einer Covid-19-Erkrankung zu einer geringeren Überlebenswahrscheinlichkeit führt als bei Personen mit intakten Atemorganen. Jeder Gesunde, aber eher noch jede(r) Abhängige sollte darüber hinaus unbedingt sein Immunsystem stärken! Bewegung an der frischen Luft, Obst und Gemüse sowie die Reduktion des Suchtmittels sind in der jetzigen Zeit besonders zu empfehlen!

Fazit

Es ist anzunehmen, dass sich durch Corona nicht nur unser persönliches Risiko zu erkranken, erhöhen wird, sondern dass sich auch unser gewohntes Umfeld und insbesondere der Kontakt zu anderen Menschen über Monate und Jahre hinweg grundlegend ändern wird. Die Welt ist schon jetzt eine andere geworden, und sie wird sich weiterhin verändern! Unsere Freiheiten werden eingeschränkt bleiben, bis endlich ein Impfstoff zur Verfügung stehen wird bzw. bis genügend Menschen eine Infektion durchgemacht haben werden und danach – hoffentlich – für einen längeren Zeit-

raum immun gegen das Corona-Virus sein werden. Hoffen wir darauf, dass es in einigen Jahren nicht nur die negativen Veränderungen der Welt sein werden, die unsere Erinnerung an das Jahr 2020 prägen, sondern dass es auch positive Entwicklungen geben wird, von denen wir und unsere Kinder langfristig profitieren werden. Dabei denke ich in erster Linie an ein neues „Miteinander respektieren“ und „in schwierigen Situationen füreinander da zu sein“!

Meine Wünsche an alle Leser/-innen dieses Artikels: Zeige Zuversicht in allen Lebenslagen. Sei dankbar für all die schönen Stunden, die Dir das Leben bisher geboten hat, aber nutze nun auch die Chancen, die es Dir nach seiner „Entschleunigung“ bietet. Nehme Dir jetzt die Zeit für lange aufgeschobene Dinge, setze Deine Ideen nun um! Pflegen Deine Freundschaften. Und sei für deine Familie da. Alles wird von Erfolg gekrönt werden, wenn du Stoffe, die Dich abhängig machen könnten, weitestgehend meidest! Bleibe gesund!

„Am Ende wird alles gut. Wenn es nicht gut wird, ist es noch nicht das Ende.“ – Oscar Wilde

„Du bist so viel stärker als du im Moment denkst.“ - Unbekannt

**„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“
- Mahatma Gandhi**

Weiterführende Literatur; Internetquellen

1 www.who.int ; Suchbegriffe: diseases – news/ 2 <https://www.bzga.de> ; Suchbegriffe: Corona – Presse – 2020/ 3 <https://www.rki.de> ; Suchbegriffe: homepage_node – corona/ 4 coronavirus.jhu.edu ; Suchbegriffe: News and Information/ 5 [vice.com](https://www.vice.com) ; Suchbegriffe: Corona – Sucht – Entzug/ 6 [dieboje.de](https://www.dieboje.de) ; Suchbegriffe: s. o./ 7 [m.apothekenumschau.de](https://www.apothekenumschau.de) ; Suchwort: coronavirus/ 8 [t-online.de](https://www.t-online.de) ; Suchbegriffe: Coronavirus im Faktencheck/ 9 [https://m.britigte.de](https://www.m.britigte.de) ; Suchbegriffe: Persönlichkeit – Zitate

**Hans-W. Kuhlmann
BZ 11**



Ein Gruß aus der Küche...

Kulinarische Katastrophen sind mir keineswegs fremd, nicht selten bin auch ich am Herd gescheitert. Das gehört einfach dazu. Ob aus Unachtsamkeit oder aus Unkenntnis – egal, die Ergebnisse waren immer ungenießbar. Aber mein kapitales Scheitern an den Töpfen ist oft einer Anekdote würdig.

Es ist keine gute Idee, einen Lachs im Backofen bei lediglich 60° zu backen. Wir hatten zum Sonntagsessen ein paar Freunde eingeladen und als ich den misshandelten Fisch aus der Röhre befreite, machte sich in der Küche ein extrem unangenehmer Geruch breit: der arme Fisch ist schlicht und einfach vergammelt. Er roch, als ob er einen Sommertag in der prallen Sonne verbracht hätte. Gut, dass es damals schon ein chinesisches Restaurant gab, welches Speisen nach Hause lieferte.

Schlichte Überwürzung kann auch zu sehr seltsamen Ergebnissen führen; Rosmarin in einer unüblich hohen Dosierung hat die Eigenschaft, sehr seifig zu schmecken. So zubereitete Fleischbällchen in Tomatensoße erinnern an Badekugeln – das weiß ich aus Erfahrung!

Aber Fehler können auch – ungewollt – ein Rezept nachhaltig verbessern. Meine Großmutter hat bei einem normalen Rührkuchen aus Versehen die doppelte Menge Zucker in den Teig gerührt. Das Resultat war ein Karamellkuchen, den meine Oma dann immer für uns backen musste, denn dieser Kuchen war einfach himmlisch!

Hübscher roter Salat

Zutaten für vier Personen:

3 Rote Beete	200g Baby-Spinat
300g Rotkohl	1 Handvoll Granatapfelkerne
1 große rote Zwiebel	4-5 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel Salz	2 EL Zitronensaft
1 rote Paprika	2 EL Granatapfelsirup (gibt's beim Türken an der Ecke)
1 TL Senf	1 TL Honig

Genial scheitern wird mein heutiges Rezept nicht, es ist einfach und sehr hübsch. Ich bedanke mich bei Orkide und Orhan Tancgil aus Flingern, bei denen ich diesen Salat zum ersten Mal essen durfte.

Die Rote Beete in Salzwasser ca. 30 – 40 Minuten gar kochen. Ganz wichtig: beim Schälen und in kleine Würfel schneiden empfehle ich Küchenhandschuhe, die Rote Beete färbt wirklich sehr!

Den in sehr feine Streifen geschnittene Rotkohl und die Zwiebel (in dünne Streifen geschnitten) in einer Schüssel vermischen, mit Salz bestreuen, richtig gut durchkneten und eine Viertelstunde ruhen lassen. Danach die Rote Beete, die klein geschnittene Paprika, sowie den vorher gewaschenen Spinat und die Granatapfelkerne hinzugeben.

Jetzt nur noch aus Olivenöl, Zitronensaft, Granatapfelsirup, Senf und Honig eine Salatsauce anrühren und über dem Salat verteilen.

Gehackte Walnüsse und Schafskäse passen übrigens hervorragend dazu.

In diesem Sinne: Afiyet Olsun!

Norb



Verantwortung übernehmen

Mein Name ist Anton Erhart, 55 Jahre jung und seit September 1996 trockener Alkoholiker.

Hauptberuflich betreue ich seit 10 Jahren abhängigkeitskranke Menschen ambulant in deren Wohnraum und seit 7 Jahren bin ich ehrenamtlich bei der örtlichen Suchtberatung Leiter der Motivationsgruppe.

In letzter Zeit begegnete mir immer wieder der Begriff „Verantwortung“ und der Begriff „Schuld“ bei meiner Arbeit.

Beide Begriffe werden gerne vermischt, mit Schuld wird gearbeitet und Verantwortung von sich gewiesen.

Auch ich war jahrelang, während meiner 16 jährigen Trinkkarriere, jemand der die „Schuld“ für sein Trinken und seine Abhängigkeit dem Elternhaus, bzw. dem strengen Vater zuschob.

Mit 20 Jahren habe ich mein Elternhaus verlassen, bin dann 700km entfernt im Norden Deutschlands sesshaft geworden. Mein Trinken habe ich aber beibehalten.

Ich hab geheiratet, mit meiner Frau 3 Kinder in die Welt gesetzt und mein Trinken hat dann dazu geführt, dass die Ehe scheiterte. Arbeitsplätze habe ich in dieser Zeit verloren, ebenso meinen Führerschein. Meine einzige Lösung für diese Probleme war wieder zu trinken. Obwohl diese negativen Ereignisse die Folgen meines Trinkens waren. Schuld habe ich meinem doofen Chef, meiner Frau, meinem Vater und den doofen Umständen gegeben.

Am 8. Oktober 1996 bin ich dann zur stationären Therapie nach Salzgitter-Ringelheim.

Dort hatte ich das Glück einen jungen Therapeuten zu haben, der mir half wieder Verantwortung für mich, mein Leben, meine Kinder zu übernehmen.

Er meinte: „Sie können tun und lassen was sie wollen, sie sollten nur bereit sein, die Konsequenzen zu tragen“.

Bis dahin hieß für mich Abstinenz: Verzicht und Kampf.

Er meinte auch: „Solange Sie die Schuld für Ihr Leben dem Vater geben, solange werden Sie nicht erwachsen sein“.

Es gab noch mehrere solcher Hinweise vom Therapeuten, die mir geholfen haben, wieder Verantwortung für mein Leben zu übernehmen.

Abstinenz war dann am Ende der Therapie für mich Freiheit, Loslassen der Vergangenheit, positiv Denken, Leben selber gestalten.

Am 27. Februar 1997 bin ich dann aus der Therapie, habe eine Nachsorge bei der Suchtberatung gemacht und mir eine Selbsthilfegruppe gesucht.

Im September 1997 habe ich dann meine 3 Kinder zu mir genommen und

habe sie großgezogen. Die Jüngste (heute 23) lebt noch bei mir. Die beiden Großen haben ihr eigenes Leben.

Während der ersten Jahre der Kindererziehung bin ich zu Hause geblieben, habe gerne geschrieben. Daraus sind dann später mehrere Taschenbücher entstanden.

2008 habe ich dann noch eine Suchthelferausbildung in Bremen gemacht. Seit 2010 ist daraus ein Job geworden.

Es hat sich über die Jahre schön und gut entwickelt. Auf der Grundlage: Ich bin verantwortlich für mein Denken und Handeln. Ich hab gerne Verantwortung übernommen, habe gemerkt, ich bestimme mein Leben mit.

Wenn mich heute jemand fragt, warum ich nicht mehr trinke, dann bekommt er zur Antwort:

„Weil ich nicht mehr bereit bin die Konsequenzen zu tragen“.

Auch das ist meine Verantwortung. Meine Haltung, meine Sichtweise entscheidet darüber, ob ich weiter zufrieden und mit Freude ohne Alkohol leben möchte.

Verantwortung sehe ich heute nicht mehr als Last und Bürde, sondern als Möglichkeit, Einfluss zu nehmen auf mein Leben, mein Umfeld, meine Gefühle und Gedanken.

Verantwortung hat nichts mit Schuld zu tun.

Schuld übertrage ich an jemanden und gebe gleichzeitig meine Verantwortung ab.

Oder mir wird Schuld für etwas zugewiesen. Dann kann ich heute sagen: „Und wer ist verantwortlich dafür?“.

Schuld übernehme ich nicht. Verantwortung kann ich übernehmen.

Wahrscheinlich kann ich heute viel leichter Verantwortung übernehmen, weil ich mit den Jahren der Abstinenz auch gewachsen bin. Ich habe viele Situationen erlebt und Erfahrungen gemacht. Alles vor dem Hintergrund: „Ich bin Alkoholiker und ich lebe danach“.

Was ich damit sagen will ist auch: Alleine das Gefühl zufrieden trocken sein zu können ist ein Geschenk, ist aber auch eine Leistung.

Ich kann etwas, was Millionen Menschen in diesem Land nicht können. Nämlich, zufrieden ohne Alkohol leben. Ach ja, das Rauchen habe ich 2004 auch hinter mir gelassen. Auf der gleichen Basis, wie ich vorher das Trinken hinter mir lassen konnte.

„Weil ich nicht mehr bereit bin die Konsequenzen zu tragen“!

Anton Erhart
[www.ein-alkoholiker-erzählt.de](http://www.ein-alkoholiker-erzahlt.de)

Liebe Gruppenbesucherin, lieber Gruppenbesucher!

Du hast einen großen Schritt gemacht,

den Schritt von der Abhängigkeit zur Abstinenz.

Wage doch noch einen weiteren Schritt, werde Mitglied im Kreuzbund e.V.

Es ergeben sich für Dich neue Perspektiven und Möglichkeiten.

Möglichkeiten, an die Du bisher noch nicht gedacht hast:

Du bekennst Dich offen zu Deiner Suchterkrankung.

Du stärkst das Zusammengehörigkeitsgefühl – Du gehörst dazu.

Deine Angehörigen können sich in der Gruppe mit ihrer Betroffenheit auseinandersetzen.

Deine Gruppe erhält mehr Mitspracherecht, wird mehr gehört.

Du kannst auf Diözesan-, Landes- und Bundesebene mitbestimmen.

Du kannst Funktionen in Deiner Gruppe, im Stadt-, Regional-, Diözesan- und Bundesverband übernehmen.

Du kannst an allen Fortbildungsmaßnahmen des Bundesverbandes teilnehmen, zum ermäßigten Preis.

Du stärkst den Kreuzbund e.V. als Verband, dadurch hat er mehr Mitsprache- und Gestaltungsmöglichkeiten bei Fragen der Gesundheits- und Sozialpolitik.

Durch Deinen Beitrag hilfst Du mit, neue Gruppen aufzubauen und gibst Menschen Hilfe und Hoffnung.

Du bist versichert durch die Vereinshaftpflicht- und Unfallversicherung des Kreuzbund e.V.:

Dein Kfz ist kaskoversichert, wenn Du für den Kreuzbund unterwegs bist.

Durch erhöhtes Beitragsaufkommen besteht weniger Abhängigkeit von Drittmitteln und dadurch mehr Selbstbestimmung des Kreuzbundes.

Du bist Mitglied im Deutschen Caritasverband.

Hast Du eigentlich schon ernsthaft überlegt, warum Du kein Kreuzbundmitglied bist?

Gibt es tatsächlich Gründe, die Dich davon abhalten, Kreuzbundmitglied zu werden?

Sind es finanzielle Überlegungen, die Dich daran hindern (für € 0,33/pro Tag), Kreuzbundmitglied zu werden?

Hast Du Schwierigkeiten, Dich an den Grundwerten des Kreuzbundes zu orientieren?

Wenn Du diese Fragen mit Nein beantwortest, warum bist Du dann kein Kreuzbundmitglied?

Werde Mitglied im Kreuzbund! (Beitrag 10,00 € (Paare 18,00 €) monatlich)

Du stärkst dadurch die Gemeinschaft, machst sie tragfähiger und selbstbewusster!

Ohne Mitglieder kein Verband!

Ohne Verband keine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft!

**Kreuzbund Kreisverband
Düsseldorf e.V.**

Tel.: 02 11 / 17 93 94 81

Fax.: 02 11 / 16 97 85 53

BEITRITTSERKLÄRUNG

Durch Unterschrift erkläre ich meinen Beitritt zum Kreuzbund e.V. und erkenne als Mitglied die jeweils geltende Kreis- und Bundessatzung an.

Die Beitragszahlung in Höhe von z. Z. 10,00 Euro/Monat ist zahlbar auf folgendes Konto:

Stadtparkasse Düsseldorf, IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34, BIC: DUSSEDDXXX

Ich besuche die Gruppe: _____

Anschrift: (in Druckschrift)

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Beruf: _____

Geburtsdatum: _____ Beginn der Mitgliedschaft: 01.01.20....
 01.07.20....

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift Gruppenleiter

Die Vereinssatzung und die Datenschutzerklärung des Kreuzbund e.V. wurden mir ausgehändigt und ich habe sie zur Kenntnis genommen. Ich erkläre hiermit, dass ich die Vereinssatzung anerkennen werde. Die Datenschutzerklärung erkenne ich in einer gesonderten Vereinbarung an, die diesem Antrag als Anlage beigelegt ist.

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____ Datum Kreisvorsitzender / Kreisgeschäftsführer



Ein Mensch beruhigt sich gerne mal:
Nach jedem Berg kommt auch ein Tal.
Erst ganz zum Schluss merkt er jedoch,
das war kein Tal! Es ist das Loch!



Redaktionsschluss für das nächste „KREUZ bunt+aktuell“

Nr. **182** / 2020
ist der **05.06.2020**

Impressum



Herausgeber:
KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.
Hubertusstraße 3 * 40219 Düsseldorf
Tel. : 02 11 / 17 93 94 81
FAX : 02 11 / 16 97 85 53
Homepage: www.kreuzbund-duesseldorf.de
E-Mail: redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de
Facebook: Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge spiegeln nicht
in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder.

Bankverbindung und Spendenkonto:
Stadtparkkasse Konto: BIC: DUSSEDDXXX

IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34

Verantwortlicher Redakteur:
R. Metz
Redaktion:
C. Blasche, Th. Hintzen, Kl. Kühlen
R. Metz, H. Stauff, Steffen Liebscher

Satz: C. Blasche
Zeichnungen: H. Stauff
Binden: B. + D. Dupick

6x jährl. (KB-Eigendruck)
Auflage: 1000 Stück



181 / 2020